

Les groupes d'aliments

Fruits et Légumes

Viandes, poisson oeufs

Féculents

Matières grasses

Produits laitiers

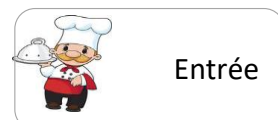
Produits sucrés

Semaine 28

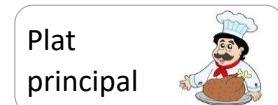


Lundi

Repas biologique



Entrée



Plat principal



Légume Féculent



Produit laitier



Dessert

Salade de pommes de terre bio mayonnaise

Emincé de poulet bio au jus

Petits pois bio au jus

Yaourt sucré bio

Fruit bio

Mardi

Salade de riz provençale

Papillote de poisson

Gratin de courgettes

Paysan breton

Fruit

Mercredi



Salade Marocaine (Tomate/Concombre)
Couscous de bœuf
Semoule bio
Délice de chèvre
Nougat



Jeudi

Repas végétarien

Salade iceberg

Pois chiches

Torsades aux légumes du soleil

Saint Nectaire

Purée de fruits bio

Vendredi

Tarte thon tomate

Rôti de porc* caramélisé au miel

Carottes Vichy

Suisse aromatisé

Pastèque bio

Repas de substitution :

- Lundi : Nuggets de poisson
- Mercredi : Couscous de la mer
- Vendredi : Rôti de dinde caramélisé au miel

Présence de porc signalée par *

Mercredi, un petit vent venu d'Orient souffle sur ton assiette,
Souvenir de vacances peut-être ? ...

Le couscous est un plat typique du Maghreb
qui se prépare dans un couscoussier.

C'est dans cette marmite que sont cuits les légumes et la viande.

La vapeur dégagée monte dans le couscoussier
pour cuire la semoule.

Miam !



Légende

- Produit issu de l'agriculture biologique
- Produit de saison
- Produit local
- Dessert du chef